

# اپنے حقوق بارے جانو

ایہ پھلٹ امریکہ ج کم کرن دے دوران  
تھاڈے حقوق بارے دسدا ہے۔

انسانی اسٹریکنگ دی قومی ہات لائے  
1-888-373-7888 (امریکہ دے اندر)



# تہاڑے حق، بھانویں ویزے دی جیشیت کجھ وی ہوے

بے تی سمجھدے او کہ تہاڑے حق دی خلاف ورزی ہوئی اے، تی سرکاری ایجنسی، یونین، غیر سرکاری تنظیم یاں کسی دوسری تنظیم نوں اطلاع دیو جیزی تہاڑی مدد کر سکدی اے۔ بے تی انگریزی نئیں بولدے تاں متترجم دی منگ کرو۔

## ایہ تہاڑا حق ہے کہ تہانوں مناسب پیے ملنے

- ایہ تہاڑا حق ہے کہ تہانوں اونہاں سارے کماں دے پیے ملن جیسے تی کردا او۔
- ایسہ تہاڑا حق ہے کہ تہانوں زیادہ تر نوکریاں لئی وفاقی قوانین راہیں مقرر کیتی گئی گھٹ و گھٹ اجرت دے برابر تباہہ ملے۔ وفاقی طور تے مقرر کیتی گئی گھٹ و گھٹ اجرت دیکھن لئی ویب سائیٹ [www.dol.gov/whd/minimumwage.htm](http://www.dol.gov/whd/minimumwage.htm)
- تی وفاقی طور تے مقرر کیتی گئی گھٹ توں گھٹ اجرت توں ودھ کمان دے حقدار ہو سکدے ہو جیکر:
- تی کے لہبو جی ریاست، شہر یاں کاؤنٹی جم کردا ہو جیس وچ گھٹ و گھٹ اجرت زیادہ اے۔
- تہاڑے روزگار دے کنٹریکٹ / ویزا پروگرام دے مطابق زیادہ تباہہ مقرر کیتی گئی ہوے۔
- جیکر تی 40 گھنٹے فی ہفتے توں ودھ کم کیتا ہوے تاں تی اونہاں ودھ گھنٹیاں لئی ڈیڑھ گنا تباہہ دے حقدار ہو سکدے او۔ مثال دے طور تے بے تہاڑی طے کیتی ہوئی اجرت 10 ڈالر فی گھنٹے اے تاں ودھ کم کستے گے ہر گھنٹے لئی آجر نوں 15 ڈالر دینے پین گے۔
- بے تہاڑا آجر تہاڑے پے چیک چوں پیے گئیا اے، ایہنوں کٹوتی کہندے نیں۔ تہاڑے آجر لئی ضروری اے کہ اوہ پے چیک توں کیتی گئی ہر کٹوتی بارے تہانوں صاف طور تے دے۔
- کٹوتی غیر قانونی ہو سکدی اے بے کٹوتی دے بعد تہانوں قانونی طور تے مقرر کستے ہوئے اجرت دے ریس توں گھٹ پیے ملن۔ آجر عام طور تے وردی، خاندانی سامان، ضروری اوزار، کم نال متعلقہ چیزاں، سلامان یا بھرتی دی قیس نئیں کٹ سکدے۔ ویزے دے کبھ درجیاں لئی رہائش لازمی طور تے مفت دی جاندی ہے۔
- قانونی کٹوتیاں اچ لہبو جی چیزاں شامل نیں جیزیاں تی خود پچندے او، جیویں ہیلٹھ انشوئنس، یونین دی فیس یاں پیشگی تباہہ، اتے ایس دے نال ہی لہبو جی کٹوتیاں جیزیاں تہاڑے آجر نوں عدالت دے حکم تے کرناں پینداں نیں جیویں بچیاں دے گزارے دی رقم یاں ایلیمیونی، یاں دیوالیہ کارروائی دی کٹوتی۔ امریکہ چ کبھ اشتہانی حالات توں چھڈ کے نان امیگرنٹ ویزا رکھن والے لوکاں توں وفاقی اتے ریاست اکم ٹیکس دی کٹوتی وی کیتی جاندی اے۔ تی اتے تہاڑا آجر طے کر سکدے نیں کہ اکم ٹیکس براہ راست تہاڑے پے چیک توں کٹ لیا جاوے۔ تہاڑا آجر عام طور تے روزگار دے ٹکیں تہاڑے پے چیک توں کٹ لوے گا جیانا وچ سو شل سیکورٹی اتے میڈی کیس ٹکیں شامل نیں۔

صلاح: امریکہ آؤندے ہوئیاں ایہ پکلفٹ اپنے نال لیا جو بعد وچ کم آوے۔



## اپنے حق بارے جانو

اسانوں یقین ہے کہ امریکہ اچ رہنا تہاڑے لئی فائدہ مند ہووے گا۔ پر بے حالات خراب ہندے نیں تاں تہاڑے حق موجود نیں اتے تی مدد لے سکدے او۔

### تہانوں حق ہے کہ:

- تہانوں ٹھیک پیے ملن
- تی امتیازی سلوک توں آزاد روو
- جنسی ہراس اتے جنسی استھصال توں آزاد روو
- تہاڑے کم دی تھاں صحت مند اتے محفوظ ہووے
- تی یونین، امیگرنٹ تے مزدوراں دے حقاں دے گروپاں توں مدد لے سکو
- روزگار وچ بد سلوک وی صورت حال توں لکل سکو

بے کر تہاڑے نال بھیجا سلوک کیتا جاندا اے تاں انسانی سرگلگ دی قوی ہاٹ لائن نال 7888-373-1888 (امریکہ دے اندر) تے رابط کرو 233733 تے (امریکہ دے اندر) "مد" کھے کے ٹیکسٹ، یا ایس پتے تے ای میل بھیجو: [NHTRC@POLARISPROJECT.ORG](mailto:NHTRC@POLARISPROJECT.ORG)

200 توں ودھ زپاتاں وچ مدد کرن لئی تیبیت یافتہ مابر ہیش توں موجود نیں۔ تہانوں اپنا نال اتے شاخت دس دی لوز نئیں۔ تی ایس ویب سائیٹ توں ہور معلومات حاصل کر سکدے او۔

[WWW.TRAFFICKINGRESOURCECENTER.ORG](http://WWW.TRAFFICKINGRESOURCECENTER.ORG)

بے کر تی کے خطرناک حالات وچ او تاں پولیس نوں 911 تے کال کرو (امریکہ دے اندر)۔ اونہاں نوں اپنی بھگایی صورت حال، اپنے ہون دی تھاں اتے اوس فون دا نمبر دو جھتوں تکی کال کر ہے او۔ بے تی انگریزی نئیں بولدے تاں مترجم دی منگ کرو۔ جدوں پولیس پہنچ جاوے تاں تی اونہوں ایہ پکلفٹ دکھاؤ اتے دسوکہ تہاڑے نال کیا ہر سلوک کیتا گیا۔

بے کر تہانوں 7 A-3, G-5, NATO-5, A-3, میں فیر گھریلو نوکر دی جیشیت نال 1-B دا نال امیگرنٹ ویزا ملدا اے تاں تہانوں ویزا ائٹریو دے دوران ایہ پکلفٹ وی ملنا چاہیدا اے۔ ویزا دین توں پہلاں تونسلر افسر لئی تصدیق کرنا ضروری اے کہ تی ایہ پکلفٹ وصول کر لیا ہے، ایہنوں پڑھ لیا اے اتے ایس دے وچ جو کچھ لکھیا اے اوس نوں سمجھ لیا اے۔ اتے نئیں ملیا تاں تونسلر افسر نوں چاہیدا ہے کہ اوہ تہانوں پکلفٹ دے کے ایس بارے چکنی طراں سمجھاوے۔ ایس توں علاوہ پکلفٹ وچ جو کچھ وی لکھیا ہویا اے، تونسلر افسر نوں چاہیدا اے کہ اس بارے اوہ تہاڑے ہر سوال دا جواب دیوے۔

صلح: امریکہ جان توں پہلاں تارکین وطن کارکناں دیاں تنظیمیاں یاں پرانے تارکین وطن ورکرال توں ملاح لوو۔ اوہ تہاون اوہناں بندیاں یاں تنظیمیاں دے نال تے میں فون نمبر دس سکدے نہیں جیتاں دے نال تکی امریکہ اپنے مگروں کے سلے یاں کے سوال دی صورت وچ رابطہ کر سکدے او۔



صلح: امریکہ وچ تہاڑے رہن دی مدت دے مطابق تہاڑے لئی ضروری ہو سکدا اے کہ تی بھیتھ انشورنس لوو۔ تی بھیتھ انشورنس دا خرچ گھٹ کرن لئی مالی مدد دے حقدار دی ہو سکدے او۔

تغواہ وی ادا کرے جیس توں تکی زخمی ہوں پاروں محروم ہو گئے سو۔ کارکناں دے معاویہ لئی تہاون اوس ریاست وچ درخواست دیتیں پے سکدی اے جیس وچ تکی کم کر رہے ہو۔

- خانلئی سامان: جے کر تکی کیڑے مار دوائیاں یاں خطرناک کیمیکلز دے نیڑے کم کر دے او، تاں تہاڑے آجر لئی ضروری ہے کہ اوہ تہاون خانلئی سامان دی قیمت وی دیوے جیسرا کم لئی ضروری ہے (مثلاً ماہ لین دا آله یاں دستانے)

- تربیت: تہاون تہاڑے کم دی تھاں تے خطریاں، نقصان پہنچن، اتے اوہناں خانلئی تے صحت دے میماراں بارے معلومات اتے تربیت حاصل کرنا دا حق اے جیسرا کم دی تھاں تے لاگو ہوندے نہیں۔ ایہ تربیت ہر صورت اوس زبان اتے لفظاں وچ ہونی چاہیدی اے جیڑے تکی سمجھ سکدے او۔

- رہائش: جے تہاڑا آجر رہائش دیندا اے تاں تہاڑے رہن دی تھاں صاف اتے محفوظ ہونی چاہیدی اے۔ تہاون کم دے وقت گکروں رہن دی تھاں توں باہر نکلن دی اجازت ہونی چاہیدی اے۔

- غسل خانے: غسل خانے صاف تے تہاڑی پہنچ وچ ہونے چاہیدے نہیں۔ تہاڑے آجر نوں چاہیدا اے کہ اوہ لوڑ پین تے تہاون غسل خانیاں تیکر رسمی فریاہم کرے۔

- پین والا پانی: پین لئی صاف پانی لینا تہاڑا حق اے۔

- صابن اتے صاف پانی: تہاونوں حق اے کہ لوڑ پین تے تکی صابن اتے پانی نال ہتھ دھو سکو خاص طور تے

- کیڑے مار دوائیاں تے کیمیکلز دے استعمال مگروں جیدے وچ اوہناں سبزیاں تے پھلاں نال کم کرنا وی شامل اے جیتاں تے کیڑے مار دوائیاں اتے کیمیکلز چھڑکے گئے ہوں۔

- طبی ایمیر جنہی: ہو سکدا اے کہ تہاڑے ایمیر جنہی علاج دا خرچ پہلاں یا دے دتا گیا ہووے، ایس لئی جینی چھیتی ہو سکے تہاونوں اپنے زخماں یاں بیماری بارے اپنے آجر نوں دستا چاہیدا اے کیوں جے آجر لئی ضروری کاغذ بھر کے بھیج کسکے۔ جدوں تکی ڈاکٹر کول، لکنک یاں ہپتیل وچ اوہناں اپنے زخماں یاں بیماری بارے کاغذات دیاں کلپیاں ملگو۔

## 2 - امتیازی سلوک توں پنج دا تہاڑا حق

- تہاڑے آجر لئی یاہ غیر قوئی اے کہ اوہ تہاڑی عمر (جیکر تہاڑی عمر 40 سال یاں ایس توں ودھ ہووے)، تہاڑی صنف یاں جنن، نسل، مژلی قومیت اتے ذات، رنگ، مذهب، جینیاتی معلومات (جیدے وچ خاندان دی میڈیکل ہسٹری وی شامل اے) یاں معدودوری دی بنیاد اتے فرق کرے یاں تہاڑے نال بھیزا سلوک کرے۔

- جے کر تکی اک عورت او یاں فیر تکی حاملہ او، کے پنج دی دیکھ بھال کر رہی او، یاں حمل نال ہو سکدی او تاں تہاڑا آجر تہاڑے نال وکھرا سلوک نہیں کر سکدا۔

## 3 - جنی ہراس اتے جنی اسحصال توں آزاد رہن دا تہاڑا حق

- تہاڑے آجر لئی تہاون جنی طور تے ہر اسماں کرنا غیر قوئی اے۔ تہاڑے آجر نوں جنن یاں صنف دی بنیاد تے کوئی خراب گل نہیں کرنی چاہیدی ہے۔

- تہاڑے آجر لئی جنی طور تے تہاڑا اسحصال کرنا غیر قوئی ہے جیدے وچ ایہ سب شامل نہیں:

- ایہ منگ کرنا کہ تکی کوئی وی جنی کم کرو؛
- تہاونوں جنی انداز وچ چھوٹا؛

- جنی تعلق بناوں لئی زبردستی، چالاکی اتے دہاپاکے تہاونوں مجبور کرنا۔

## 4 - صحت مند اتے محفوظ کم دی تھاں دا تہاڑا حق

- امریکہ وچ اک کم کرنا والے دے طور تے یہ تہاڑا حق اے کہ کم کرنا دی تھاں محفوظ اتے صحمند ہووے جیدے وچ ایہ وی شامل نہیں:

- طبی علاج: تہاونوں کم نال متعلق شاں اتے بیماریاں بارے اپنے آجر نوں رپورٹ کرن دا حق حاصل اے۔ جے تکی کم کر دیاں زخمی یاں بیمار ہو گئے او تاں تکی طبی علاج کرنا سکدے او۔ زیادہ تر مثالاں وچ کم نال متعلق شاں یاں بیماریاں لئی تہاڑے آجر نوں چاہیدا ہے کہ اوہ مفت علاج فراہم کرے اتے تہاونوں اوہ

- کم کرن دے دوران یاں اپنے آجر نوں چھڑ دین دے بعد تی پاشابطہ شکایت کر سکدے او یاں اپنے آجر دے خلاف مقدمہ دائر کر سکدے او۔ جے تھاڈا آجر تھاڈی ایس کارروائی بارے تھاڈے خلاف کوئی ایشن لیندا اے (یاں جوابی کارروائی کردا اے)، تاں اوہ قون وی خلاف ورزی کر رہیا ہوندا اے۔

## تھاڈی نان ایگرنسٹ جیشیت دی بنیاد تے اضافی حق

### B-1, G-5, NATO-7 اتے A-3, G-5, NATO-7 گھریلو ملازمین

- تھاڈے آجر نوں ہر صورت تھاںوں نوکری دا اک کنٹریکٹ دینا چاہیدا اے جیسراً امریکی قون دے مطابق ہووے۔
- کنٹریکٹ وچ لازمی طور تے گھریلو ملازم نوں دتی جان والی فی گھنٹہ تھواہ درج ہونی چاہیدی اے۔ ایہ فی گھنٹہ تھواہ امریکہ دے وفاقی، ریاستی یاں مقامی قون راہیں گھٹ توں گھٹ اجرت توں زیادہ ہونی چاہیدی اے۔
- آجر ان لئی ضروری ہے کہ اوہ تھاںوں کنٹریکٹ ایسو جبی زبان وچ دین جیسراً تی سمجھدے ہو۔ ایس گل دا اطمینان کر لوو کہ تی کنٹریکٹ دیاں شرطیں جاندے او اتے جے تھاںوں پنچ نئیں کہ کنٹریکٹ وچ کیہ گیا اے تاں کے وی کاغذ تے دستخط نہ کرو۔

### NATO-7, A-3, G-5 گھریلو ملازمان لئی اضافی شرطیں

- کنٹریکٹ وچ گھٹ توں گھٹ ایہ شتعال ضرور ہونیاں چاہیداں نیں:
- تھاڈے آجر دا یاے اقرار کہ اوہ امریکہ دے سبھ قوناں دی پاندی کرے گا؛
- اوائیگی دی فریکوئنسی اتے طریقے، کم دی ٹیڈیاں، ہفتہ وار کم دے گھنٹے، چھٹیاں، بیماری دی چھٹی اتے تفریح لئی چھٹی دے دناں بارے معلومات؛ اتے
- تھاڈے آجر لوں ایہ اقرار کہ اوہ تھاڈا پاسپورٹ، نوکری دا کنٹریکٹ یاں دوچی ذاتی چیزاں تھاڈے توں لے کے اپنے کول نئیں رکھے گا۔

### H-2A عادی زرعی ذکری دے ویزے

- تھاںوں کدے وی لیبر ریکروٹر نوں فیس نئیں دینی چاہیدی۔
- تھاںوں کم دا کنٹریکٹ ایسو جبی زبان اچ کھیلا ہو یا ملنا چاہیدا اے جو تی سمجھدے ہو۔ ایس وچ تھواہ، کم دی مدت، گھنٹے، سہولتاں (جدے وچ آؤن جاؤن لئی ٹرانسپورٹ، رہن اتے خوراک یاں کھانا پکاون دی سہولتاں شامل نیں)، اتے تھاڈے پے چیک توں ہون والیاں کتویاں بارے تفصیل ہونی چاہیدی اے۔
- بجاویں تھاںوں کے مقررہ شرح تے ہر کم دی وکھ وکھ تھواہ ملدي ہووے، تھاڈا حق اے کہ تھاںوں منصفانہ تھواہ ملے۔
- تھاڈے آجر نوں لازمی طور تے تھاںوں رہائش دی تھاں توں کم کرن دی جگہ تیکر آن دی سہولت پا اوہدا خرچ اتے الاؤنس دینا چاہیدا اے، یاں فیر جدوں تکی کنٹریکٹ دا اوھا وقت پورا کر لیندے او تاں آجر نوں چاہیدا اے کہ اوہ تھاںوں آؤن جاؤن دا مناسب خرچ دیوے۔ جدوں تکی کم دا کنٹریکٹ پورا کر لیندے او



جے تی کیڑے مار دوائیاں دے نال یاں اوہناں دے نیڑے یاں فیر خطرناک کیمیکلز نال کم رہے او: تاں تھاںوں اوہناں کیمیکلز بارے جانن اتے اوہناں نوں سمجھن دا حق حاصل اے جیمان نال تکی کم کر رہے او، اتے تھاڈے آجر نوں ہر صورت کم دی تھاں تے ورتے جان والے کیمیکلز بارے تھاںوں اوہدے اپنے خرچے تے تربیت فرائم کرنی چاہیدی اے۔

تھاڈے آجر نوں ہر صورت تھاںوں دننا چاہیدا اے کہ کیڑے مار دوائیاں کدوں چھڑکیاں گئیاں سن اتے دوائیاں چھڑکن دی تھاں تے کے الفاقی اثر توں پنچ لئی اوتحے دوبارہ جانا کدوں محفوظ ہو سکدا اے۔ جچے کیڑے مار دوائیاں چھڑکیاں جا رہیاں ہوون اوتحے نہ روو۔

### 5 - یونین، ایگرنسٹ، اتے مزدوراں دے تھاں دے گروپاں توں مدد لین دا تھاڈا حق

- کچھ استشاواں نوں چھڈ کے، تھاںوں ایہ حق اے کہ اپنے کم دے ساتھیاں نال رل کے اپنے آجر نوں اپنی تھواہ ودھان یاں کم دے حالات ہور چنگے کرن لئی کہ سکدے او۔ تھاڈی کم دی تھاں تے بہت سارے کم کرناں دیاں نوں یونین بناؤں، اوس وچ شامل ہوں اتے اوس دی محیثت کرن دا حق وی حاصل اے۔
- جدوں تکی کم نئیں کر رہے ہندے او تاں تکی اپنے کم دی تھاں تے زیادہ تھواہ یا ہور چنگے کم دے حالات دی منگ کرن لئی عام لوکائی دی تقریراں، ریلیاں اتے مظاہراں وچ حصہ لے سکدے ہو۔
- ایہ تھاڈا حق اے بجاویں تھاڈی ایگرنسٹ دی جیشیت کچھ وی ہووے۔ اپنے تھاں تے زور دین لئی تھاڈا آجر تھاڈے خلاف کوئی کارروائی نئیں کر سکدے۔

### 6 - بھیرے سلوک دے کم والی تھاں نوں چھڈن دا تھاڈا حق

- جے تھاڈے نال بھیرا سلوک ہوندا اے تاں تھاڈے لئی سب توں ضروری چیز ایہ اے کہ اپنی حفاظت دی منگ کرو۔ جے تھاڈا آجر تھاڈے نال بھیرا سلوک کردا اے تاں تھاڈے لئی ایس نوکری تے رہنا ضروری نئیں۔

- جے کر تکی اپنے آجر نوں چھڈ دیندے ہو، تھاڈے ویزے دی حالت حالاں کہ قوئی نئیں رہے گی پر ہو سکدما ہے کہ تکی اپنے ویزے دی جیشیت یاں آجر بدلا سکو۔ ایہ کم کرن لئی تھاںوں امریکہ چھڈ کے جان دی لوڑ ہو سکدی اے۔ بجاویں تھاڈے ویزے دی جیشیت قوئی نہ ہووے، اک واری جدول تکی اپنے آجر نوں چھڈ دیندے ہو تاں وی تھاڈے لئی مدد موجود ہے۔

صلاح: تھاڈے آجر، کنٹریکٹر یاں ریکروٹر توں ملن والی صلاح جانبدارانہ ہو سکدی اے۔ کے آزاد دکیل نال صلاح کرو۔



صلح: تہاڑے آجر لئی ضروری اے کہ او تھانوں وقت تے پیسے دیوے۔ امریکہ اچ عام طور تے مالزماں نوں ہر دو جے بخت بعد تھواہ دتی جاندی اے۔

تاں تہاڑے آجر لئی لازمی اے کہ اوہ کم کرن دی تھاں توں اوس جگہ تیکر وابس جان دا کرایہ اتے خرچ دیوے جتوں تی آوندے او۔ جے کہ تہاڑی تھواہ چوں تہاڑے آجر لئی کل کے باقی رقم امریکہ دی گھٹ توں گھٹ اجرت توں تھواہ اے تاں تہاڑے آجر نوں پہلے بختے دے اندر کم دی تھاں تے آون اتے وینے دا خرچ دینا پے سکدا اے۔ تہاڑے آجر لئی لازمی اے کہ اوہ تھانوں آجر ولوں فراہم کیتی گئی رہائش توں کم دی تھاں تک آؤں جاوں دی سہولت مفت فراہم کرے۔

- H-2A ویزے دے نال تی جو کم کر دے او، اوہدی تھواہ یا اجرت نوں امریکی سوشن سیکورنی اتے میدی کیسر نیکس توں چھوٹ حاصل اے۔
- عالم طور تے تہاڑے آجر لئی ضروری ہے کہ اوہ تھانوں کنزیکٹ دی مدت دے تن چوتھائی دنام دے برابر گھنٹیاں دا کم دیوے۔

## H-2B عالمی دے ویزے

- تھانوں لیبر ریکووٹر نوں کدے دی فیس دین دی لوڑ نیں ہونی چاہیدی۔
- تھانوں نوکری دا تحریری آرڈر لمبسو جینی زبان وچ ملنا چاہیدا ہے جیسیڑی تک سمجھدے ہو۔ ایس وچ ہر صورت تھواہ، کم دے دورانیے، گھنٹے، سہولات (جیس وچ آؤں جاؤں، رہائش اتے خوراک یاں کھانا پکاؤں دی سہولت شامل ہے)، اتے تہاڑے پے چیک توں ہون والی کے وی کٹوئی دی تقسیل درج ہونی چاہیدی ہے۔
- عالم طور تے، تہاڑے آجر لئی لازمی اے کہ اوہ تھانوں ہر 12 ہفتیاں دی مدت دے وچ لینا کم دیوے جسرا ایس دورانیے دے تن چوتھائی کم دے گھنٹیاں دے برابر ہووے۔
- بجاویں تھانوں پیس دی بندادتے اجرت ملدي اے، تھانوں منصافانہ ادائیگی دا حق حاصل اے۔
- جدوں تی کنزیکٹ دا ادھا ویلا پورا کر لیندے ہو تاں اوس وليے نکر آجر لئی ضروری ہے کہ او بابرے دلیں توں بختے آؤں لئی تھانوں ٹرانسپورٹ اتے گزارے دی رقم یاں تے فراہم کرے یاں اوس دا خرچ واپس کرے۔ ایس توں علاوہ، جے کسی روزگار دی مدت پوری کر لینے ہو یاں تہاڑی نوکری دی مقرر کیتی ہوئی مدت پوری ہون توں پہلاں ہی تہاڑا آجر تھانوں نوکری چوں کلڈہ دیندا ہے تاں آجر لئی لازمی ہے کہ او تھانوں وابس اپنے گھر جان لئی اتے گزارے دا خرچ ادا کرے۔ جے تہاڑے خرچیاں مگروں پیچ جان والی تہاڑی اجرت امریکہ دی گھٹ توں گھٹ اجرت توں گھٹ ہووے تاں کم دے پہلے بختے وچ تہاڑے آجر نوں تھانوں امریکہ آؤں اتے ویزے دے خرچے وابس کرنے پے سکدے ہن۔

## J-1 ایک چینچ ونڈر ویزے

- تہاڑے منظور شدہ DS-2019 وچ تہاڑے پروگرام دی تاریخیاں، ایکس چینچ دی کینیگری، تہاڑے سپانسر دا نام، اتے جھچ ایکس چینچ پروگرام ہووے گا، اوس میزبان ادارے بارے تقسیل شامل ہوندی اے۔
- تہاڑے سپانسر نوں تہاڑے ایکس چینچ پروگرام بارے سارے خرچیاں، شرطیاں اتے پابندیاں دی درستگی دے نال وضاحت دینی ہووے گی۔

صلح: سفر کرن توں پہلاں اپنے سارے کاغذات دیاں دو دو کلپیاں بنائ، خاص طور تے تہاؤا پاسپورٹ تے امریکی ویزا، تہاؤا نوکری دا کمزیکٹ، اتے کوئی وی ہور شناختی کاغذات۔ ایساں چوں اک کالپی اپنے آبائی ملک ویچ کے ایسے بندے کول رکھو جیس تے تہاؤا اعتماد ہووے اتے دوجی کالپی اپنے نال لیاو۔



صلح: جدول تی امریکہ پہنچ جانے او، تی اپنا پاسپورٹ اتے سفر بارے دوجے کاغذ کے محفوظ تھاں تے رکھو جتوں تی کے وی دیلے ایساں نوں لے سکو۔ تہاؤے آجر لئی تہاؤا پاسپورٹ رکھنا غیر قوئی ہے۔

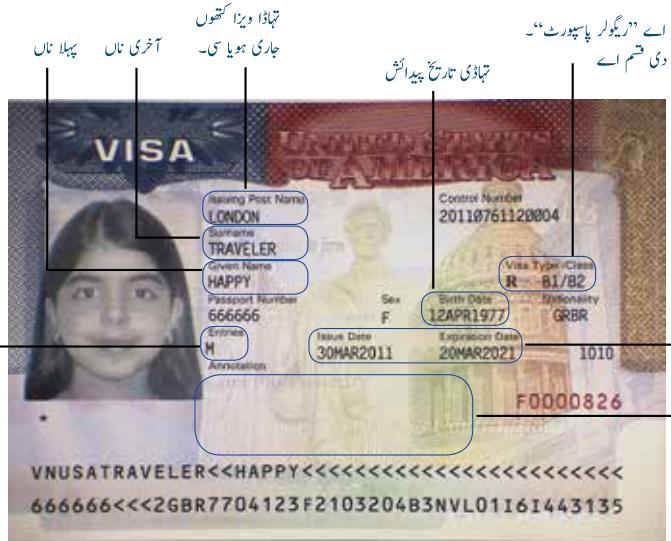
## انسانی سمگلنگ

انسانی سمگلنگ دے شکار لوکی تحفظ اتے خدمات دے حقدار نیں، اتے عوامی فائدیاں دے اہل ہو سکدے نیں۔ انسانی سمگلنگ اک جرم اے جیس ویچ بالاں نوں کرکش سیکس لئی ورتا، اتے بالاخاں نوں طاقت، دھوکہ، تے زبردستی کر کے کرکش سیکس لئی استعمال کرنا اتے لوکاں نوں جبڑی مشقت تے مجبور کرنا شامل ہے۔ ایس طراں دے استعمال کرن والیاں دے خلاف انسانی سمگلنگ نوں روکن والے وفاقي اتے ریاستی قوانون راہیں مقدمہ چلایا جاسکدا اے جیس ویچ مزدوراں دی سمگلنگ کرن والے، جنسی ویپار دے دلالا اتے کرکش سیکس دے خریدار شامل نیں۔ مزدوری اتے سیکس لئی انساناں دی سمگلنگ کرن والیاں دے خلاف فوجداری قوانون راہیں کارروائی ہو سکدی اے اتے اوہناں دیوانی مقدمے دا وی سامنا کرنا پے سکدا اے۔ تھلے کجھ خبردار کرن والے اشارے نیں جو انسانی سمگلنگ نوں ظاہر کر سکدے نیں۔

### دھمکیاں اتے ڈر

انسانی سمگلنگ اتے اوہناں دی مدد کرن والے لوکی دھمکیاں اتے ڈراؤن والے دوجے کم کر سکدے نیں کیوں جے تکی یاں دوجے اوہناں توں ڈر ان اتے اوتحوں نس دی کوشش نہ کرن۔ مثال دے طور تے:

- مارنا کئنا، جسمانی تشدید یاں جنسی تشدید؛
- مارن کئن، جسمانی تشدید یاں جنسی تشدید کرن دی دھمکیاں؛
- تالے اچ بند رکھنا یاں کم کرن والے نوں کم دی تھاں یاں گھر چھڈن توں روکنا؛
- ایس دھمکیاں کہ جے تکی نس دی کوشش کردا او، بھیڑے سلوک دی شکیت کردا او، حکام نوں بھیڑے سلوک دی اطلاع دیندا او یاں مدد منڈدا او تاں تہاؤا یاں تہاؤے خاندان نوں نقصان پہنچایا جائے گا؛



”تمہاری تاریخ“ اے جوں آخری تاریخ اے جوں تی امریکہ اچ دا خل دے کر ایساں دا ایس کل نال کوئی تعلق نہیں اے کر تی امریکہ اچ کلنا چڑھو گے۔

”تھریٹ“ اچ تہاؤے ویزے بارے ہور معلومات دے سکدی اے۔ مثال دے طور تے، سوچوٹ نیزے نمبر SEVIS تے تہاؤا اتے جہاں اسکوں دا نال دھیجا جا سکدا ہے۔

## تہاؤا نان امیگرنس ویزا

نان امیگرنس ویزا امریکی سرکار دا اک کاغذ اے جیسماً امریکہ دا سفر کرن والے بندیاں نوں کے خاص مقصد لئی امریکہ اچ دا خل ہوں لئی درخواست دین دی اجازت دیندا اے جیس ویچ کم کرن، پڑھائی کرن یاں کے شافتی تباول دے پروگرام ویچ حصہ لینا شامل ہے۔ باہر لے ملک ویچ تہاؤا امریکی سفارت خانے یاں توصل خانے اچ ویزے دی درخواست دینی ہووے گی۔ اک واری جدوں تہاؤا نان امیگرنس ویزا مل جاندا اے تی امریکہ دا سفر کر سکدے او اتے امریکہ اچ دا خل ہوں لئی ویزا تی امیگریشن افسر نوں پیش کر سکدے او۔ جے تہاؤے ویزے دی مدت پوری ہو جاندی اے تاں امریکہ ویچ دوبارہ دا خل تہاؤا توں پہلاں تہاؤوں نواں ویزا حاصل کرنا پوے گا۔

جدول تی امریکہ اچ دا خل ہوندے ہو، امیگریشن افسر تہاؤے پاسپورٹ تے مہر لگائے گا اتے اس تے داخلے دی تاریخ، داخلے دی کلاس اتے ”داخلہ جدوں تک ہے“ اس دی تاریخ لکھے گا۔ تہاؤا داخلہ قوئی حالت ویچ رہن لئی 94-1 تے لکھی ہوئی ”داخلہ جدوں تک ہے“ دی تاریخ توں پہلاں تہاؤا امریکے چھڈنا ہووے گا، جدوں تک تی امریکی سینیاں اتے امیگریشن سروسز نوں ویزے دی مدت ودهان لئی درخواست نہیں دیندے۔ تکی اپنے 94-1 دا ریکارڈ تے چیک کر سکدے ہوں <https://i94.cbp.dhs.gov>

**صلح:** تہاڑے خلاف تہاڑا آجر جو وی غیر مناسب تصریح کردا اے اتے / یاں کوئی ایکشن لیندا اے تاں اس دا تفصیلی ریکارڈ رکھو تے اس دے جو وی گواہ نیں اوہناں دے ناں اتنے فون نمبر لکھو۔

- ایہ دھمکیاں کہ جے تی مدد منگلے اوہناں تہاںوں ڈی پورٹ یاں گرفتار کیتا جا سکدا اے؛ یاں دوچے کامیاب نوں دھمکیاں یاں نقصان پہنچانا جینا نے نس، شکلیت کرنا، صورت حال دی اطلاع کرن یاں مدد منگن دی کوشش کیتی ہووے، یاں ایہ دھمکی کہ جیسا وی فرار ہون دی کوشش کرے گا اوہنوں لمحے کے واپس لیا جائے گا۔

### قرضہ

- انسانی سملگر اتے اوہناں دی مدد کرن والے دھوکے اتے جھوٹ نوں ورت سکدے نیں۔ مثال دے طور تے:
- کم دی قسم، کم دے اوقات، کم کرن اتے رہن دے حالات، یاں تختواہ بارے جھوٹ وعدے؛
  - اک ودھیا کم دا وعدہ کرنا اتے فیر تہاڑے کولوں مقررہ وقت توں بہت زیادہ دیر تائیں کم لینا، سخت حالات وچ کم لینا، یاں وعدے توں گھٹ تختواہ دینا؛ یاں
  - ووھیا کم دا وعدہ کرنا اتے فیر تہاںوں دووبی قسم دی مزدوری کرن، خدمت کرن، یاں جسم فروشی کرن تے مجبور کرنا؛ ایدے وچ نرنسک پروفسر دی نوکری دا وعدہ کرنا اتے فیر تہاںوں کے نرنسک ہوم وچ ساف دے طور تے کم کرن تے مجبور کرنا، یاں آیا دی نوکری دا وعدہ کر کے تہاںوں خاص طریقے نال پنچن یاں پیسے لئی سیکس دا کم کرن (جسم فروشی) تے مجبور کرنا شامل ہے۔
  - تہاںوں دستا کہ تہاڑے کوئی حق نیں نیں؛
  - تہاںوں ایہ کہنا کہ جے تی مدد منگن دی کوشش کرو گے تاں تہاڑے تے یقین نیں کیتا جاوے گا یاں تہاںوں ڈی پورٹ کر دتا جاوے گا؛ یاں
  - تہاںوں سملگر دی شاخت بارے جھوٹ بولن لئی حکم دینا۔

**بے کر تی اپنے خلاف زیادتی بارے رپورٹ کرو گے تاں کیہ تہاںوں ڈی پورٹ کیتا جاوے گا؟**

زیادتی بارے رپورٹ کرن والیاں نوں تحفظ دین لئی بکھ پور گرام موجود نیں۔ بجاویں تہاڑے ایمگریشن دے کوئی مسلے ہووں، تہاںوں مدد حاصل کرن توں نیں ڈرنا چاہیدا۔ تہاںوں کے ایہو حصے ایمگریشن وکیل نال مشورہ کرنا چاہیدا اے جو تہاڑے آجر لئی کم نہ کردا ہووے۔

بے کر تی سمجھدے ہو کہ تی انسانی سملگنگ یاں کے ہور ٹیکن جرم دا شکار ہوئے او، جیس وچ جبر زنا یا جنسی حملہ وی شامل اے، تی کے دوچے نان ایمگریشن سٹیشن دے اہل ہو سکدے او، جیوں ”T“ (سملگنگ) دا شکار یاں ”U“ (دوچے ٹیکن جرام) دا شکار) نان ایمگرنسٹ سٹیشن یاں فیر دوچے طریقیاں راہیں عارضی طور تے امریکہ اچ رہن دی اجازت۔ نان ایمگرنسٹ دی ایہ درجہ بندیاں سملگنگ دا شکار ہون والیاں لئی بنایاں گئیاں سن۔ امریکہ اچ بہت سارے لوکی T یاں U نان ایمگرنسٹ سٹیشن توں واقف نیں اتنے تہاںوں مدد کرن والیاں نوں اپہناں بارے دسن دی لوڑ ہو سکدی اے۔

- انسانی سملگر اتے اوہناں دی مدد کرن والے ایہ مطالبہ کر سکدے نیں کہ تی قرضہ واپس کرن لئی مزدوری کرو، خدمتکار کرو یاں سیکس دے کم (جسم فروشی) کرو۔ کبھ جالتاں اچ انسانی سملگر خود قرضہ پیدا کر کے تہاڑے تے تھوپ دیندے نیں۔ ایہ فون دے خلاف اے کہ قرضہ نوں ورت کے تہاںوں مجبور کیتا جاوے کہ تی اوہناں لئی مزدوری، خدمتکار یاں جسم فروشی کر دے رود، یاں فیر تہاںوں ایہ کم چھڈن توں روکیا جاوے۔ انسانی سملگر تہاڑے لئی قرضہ دی ادائیگی نوں مشکل بناؤں لئی قرضہ اچ ہیر پھیر کر سکدے نیں اتنے تہاںوں ایہ یقین کرن تے مجبور کر سکدے نیں کہ تہاںوں ہر صورت اوں ویلے تیک سملگر دی خدمت اچ رہنا پوے گا جدوں تک تہاڑا سارا قرضہ ادا نہ ہو جاوے۔ قرضہ اچ ہیر پھیر کرنا دی مثالاں اچ ایہ شامل نیں:
- ایہو حصے نوں تہاڑے تے تھوپ دینا جیسون مناسب وقت وچ پکانا تہاڑے لئی مشکل یاں ناممکن ہووے اتنے تی جو کبھ وی کماڈ گے ایہ اوں دے حساب کتاب توں باہر ہووے؛
- ایہو جیسا قرضہ تھوپنا جیس لئی تی پہلاں توں راضی نہیں ہوئے سو یاں جیس قرضہ لئی تی رضامند ہوئے سو ایہ اس توں ودھ ہووے؛
- تہاڑا کمائی نوں تہاڑے قرضے دی ادائیگی واسطے ورت توں انکار؛
- ایہ طے کرن توں انکار کہ اپنا قرض چکاؤں لئی تہاںوں کئے چر تک سملگر دی خدمت اچ رہنا پوے گا؛
- سواری دی فیس، رہائش، کھانا اتے قرض راہیں ورت لئی دووبی رقم تہاڑے کولوں لینا جیس بارے تی پہلاں تو راضی نہیں ہوئے سو؛ اتنے اصول قاعدے توڑن، کافی کمائی نہ کرن، یاں کافی مزدوری، خدمت یاں جسم فروشی نہ کرن تے ہور فیس یا جرمانہ وصول کرنا۔

### اصول قاعدے اتے کنزولز

- سملگر اتے اوہناں دی مدد کرن والے تہاڑے اتنے دوجیاں لئی اوتحوں نسنا، شکلیت کرنا، یاں مدد منگنا زیادہ اوکھا کرن لئی اصول قاعدے اتے کنزولز ورت سکدے نیں۔ مثال دے طور تے:
- کم دی تھاں چھڈن دے خلاف اصول قاعدے، یاں جدوں تی کم نہیں کر رہے اوہناں تی کچھے جا سکدے او، ایس بارے سخت اصول قاعدے:
  - اپنا ویرا، پیدائش دا سرٹیفیکیٹ، یاں دوچے شناختی کاغذ خود رکھن دے خلاف اصول قاعدے؛
  - کافی خوراک، نیند، یاں صحت دی دیکھ بھال تک رسائی توں انکار؛ یاں
  - اپنے ٹبر، دوچے کامیاب، گاہکاں، یاں کم دی تھاں توں باہر لے دوچے لوکاں جیویں قوٹی یاں سماجی خدمت دے اہلکاراں نال ملن تے پابندی، انہوں محدود کرنا یاں اوہناں دی گفرانی کرنا۔



## ہور معلومات لئی ایناں ویب سائٹس تے جاؤ:

(بیٹھاں دتیاں ہوئیاں ویب سائٹس انگریزی وچ نیں)

- ویزے دی درخواست دا طریقہ اتے تہاڑا امریکی ویزا: usvisas.state.gov
- انسانی سمگنگ: www.state.gov/j/tip
- J-1 ویزا ایکس چینچ پروگرام: j1visa.state.gov
- برابری، اتے تہاڑی نسل، رنگ، ندھب، جنس (ایں وچ حمل دی شامل اے)، تہاڑی ٹھلی قومیت، عمر 40 يان اس توں ودھ)، مذدوری یاں جینیاتی معلومات دے حوالے نال امتیازی سلوک توں آزاد رہن بارے تہاڑے حق، اتے امتیازی سلوک دا الزام داخل کرن لئی: www.eeoc.gov
- تہاڑے کم دی تھاں تے تحفظ دے حق، یاں جے تی سمجھدے او کہ تہاڑی نوکری محفوظ نئیں اتے تی معائنے دی درخواست کرتا چوندے او: www.osha.gov
- اپنے آجہ کولوں تی اوہ تنخواں کیوں لے سکدے او جیسیڑیاں تہاں دتیاں گئیاں: webapps.dol.gov-wow
- تہاڑے ایہ حق کہ تہاں منصانہ پیسے ملن، جیس وچ ایہ وی شامل اے کہ اجرت بارے شکایت کیوں درج کراو: www.dol.gov/WHD/immigration
- تہاڑے شہریت دے سٹیشنس دی وجہ نال امتیازی سلوک برداشت کرن بارے تہاڑا حق اتے امتیازی سلوک بارے شکایت کیوں درج کرائی جاوے: www.justice.gov/crt/filing-charge
- تہاڑا ایہ حق کہ اپنی تنخوا اتے کم دے حالات نوں بہتر بناؤن لئی تی دویجے ورکرائ نال رل سکو، ایس وچ ایہ وی شامل اے کہ تی کیوں ایہ شکایت درج کر سکدے او: www.nlrb.gov
- تہاڑے حق، فرائض، اتے صحت دے بھئے توں چھوٹ : localhelp.healthcare.gov

انسانی سمگنگ دے ٹکلار ہون والیاں لئی کیسیڑیاں سہوتاں موجود نیں؟

- انسانی سمگنگ دے ٹکلار لوکی وفاتی یاں ریاستی پروگرام راہیں فائدے، خدمتاں اتے امیگریشن دی مدد دے اہل ہو سکدے نیں۔ بہت ساری تنظیماں ایساں سہوتاں تک رسائی لئی تہاڑی مدد کر دیاں نیں، جیساں چ میڈیکل / ڈیبلیٹ دیکھ بھال، دماغی صحت دی دیکھ بھال، رہائش، امیگریشن لئی قانونی مدد، اتے دوچی قانونی ضرورتاں، روزگار لئی مدد، اتے عام لوکاں دے فائدے شامل نیں۔

صلح: تہاں دتیاں اپنے کم کرن دے سارے وقت دا تحریری ریکارڈ رکھنا چاہیدا اے۔ ایک کامپی لیڈا اتے اس وچ اپنے کم کرن دے سارے دن اتے گھنٹے لکھو۔ ایس دے علاوہ تہاں دتیاں کھنے پیے ٹلے، پیسے کس کس تاریخ نوں ٹلے، تہاڑے پے پیچ چوں کیہ کٹوتیاں ہوئیاں، اتے کٹوتیاں دیاں کیہ وجہ سن، ایہ سب گھنے لکھو۔

## ہفتہ وار ورک لاگ دا نمونہ

| ملازم: | سوپر داکٹر:   |     |        |
|--------|---|-----|--------|
| ہفتہ   | کم دی تفصیل   | مکھ | اوائیں |
|        | کم تے آؤن دا وقت: _____<br>کم توں جاون دا وقت: _____<br>کل: _____ |     |        |
|        | کم تے آؤن دا وقت: _____<br>کم توں جاون دا وقت: _____<br>کل: _____ |     |        |

ای پنٹ 2008 دا William Wilberforce Trafficking Victims Protection  
اے ریاوترائزیشن اکٹ، پبلک لائے 110-457 دے طلاق چار کیا گیا۔